

和人参新聞

平成三十年度
セオ薬局お客様
健康勉強会その1

『新発見！細胞は若返る！』

ALAで体の中からイキイキ

講師 日東薬品工業株式会社

中條 幹夫 先生

平成三十年 六月二十一日（木）

参加者 十名

エネルギーの生産工場

「ミトコンドリア」

三十七兆二千億個の細胞の中にある
細胞小器官“ミトコンドリア”が「酸素」と「栄養素」で生産

- ① エネルギー（元気の源）
- ② 代謝水（潤い）
- ③ 代謝熱（体温）
- ④ 血液産生（貧血改善）

※ミトコンドリア総重量は体重の約10%

（脳1，2，3，5 kgより重い）

ミトコンドリアが多い場所

（エネルギーを使う場所）

心臓・脳・筋肉・肝臓・腎臓

ミトコンドリアがない場所

赤血球・皮フ（バリア機能）



ミトコンドリアを増やし活性化するには

① 運動…二時間／日の有酸素運動で30%増える

男 九千歩 女 七千歩 キビキビ歩く（軽い負荷）

② 血流改善…姿勢よく！（背筋）

・太陽の光を浴びる（朝日浴びると体内時計調整）

セロトニン（ハッピーホルモン）

メラトニン（睡眠ホルモン）

※ブルーライト（スマホ・PCなど）×

・リラクセスする。自律神経整える。

③ カロリーコントロール

腹七分目がベスト（バランスよい食事で）

空腹状態だとミトコンドリアがよく働く

④ ALAの補給



特殊なアミノ酸「ALA」

（5-アミノレブリン酸）

先述のミトコンドリア内でのみ産生される

ALAは特殊なアミノ酸で十七歳をピークに

減少。六十歳で半減。一日700mg生成。

「ヘム」の合成につくられる唯一のアミノ酸。

（ALA+亜鉛+鉄→ヘム）

ヘム→ヘモグロビン…全身に酸素を運ぶ。（最優先）

シトクロム…ミトコンドリア活性。

熱・水・エネルギーを産む。

「ALA」が減るから「ヘム」が減る↓少ない

ヘムから最優先でヘモグロビンをつくるから、

シトクロムはもつと減る↓基礎代謝低下・低体温

化・細胞の衰え・貧血・老化・シワ・カサカサ乾燥

体温アップは免疫アップ

体温が1℃下がると免疫は37%↓、

基礎代謝12%↓。

細胞三十七兆二千億個

一日で死ぬ割合1%（三七〇〇億個）

細胞のコピーのミスがガン↑抑えるのが

免疫

一日数百〜五、六千個できる（二万分の一）

十〜二十年かかってやっと一〜二皿の大き

さで発見できる。

その一〜二年前に発見できるのが「早期

ガン」

いかに日々の免疫アップが大切かわかる。

細胞のコピーミスを防ぐためにヘモグロビ

ンが重要と言われている。

